

addhs

ADHS-Diagnose –
erste Antworten auf
wesentliche Fragen → 5

ADHS-Diagnose –
auch eine Chance? → 6

ADHS – Was ist
das? → 8

ADHS – Wie äussert
sich das? → 11

ADHS – Was können
wir tun? → 12

Was bedeutet «multi-
modale Therapie»? → 16

ADHS – wie beeinflusst
dies die Familie? → 18

ADHS – Wer bietet
Hilfe? → 20

was nun?

erste Antworten
auf wesentliche Fragen

ADHS-Diagnose – erste Antworten auf wesentliche Fragen

adhs – was nun?

Vielleicht kommt sie aus heiterem Himmel. Vielleicht haben Sie es aber auch schon geahnt. Wie auch immer – hier ist sie nun, die Diagnose. ADHS. Vier Buchstaben und wahrscheinlich viele Fragen.

Die ADHS-Organisation elpos ist für sie da. Wir helfen Ihnen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden und unterstützen Sie auf Ihrem persönlichen Weg. [↗](#)

ADHS-Diagnose – auch eine Chance?

Die Diagnose schafft Klarheit und daraus ergeben sich für Ihr Kind und die Familie neue Chancen und Möglichkeiten.

- Entlastung: ADHS ist erklärbar und niemand ist «schuld».
- ADHS ist mittlerweile gut erforscht und damit hat sich eine grosse Bandbreite an Unterstützungsmöglichkeiten entwickelt.
- Sie als Eltern können das Kind in der Entwicklung positiv begleiten und auch für sich, als Paar und/oder für Geschwisterkinder Freiräume gestalten. ↗

adhs – was nun?

adhs – was nun?



↑ Eine ADHS-Diagnose ist für alle eine neue Situation.

ADHS – Was ist das?

ADHS – diese vier Buchstaben stehen für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyper-/Hypo-Aktivitätsstörung. Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass es sich dabei um eine genetisch bedingte andere Informationsverarbeitung im Bereich des Frontalhirns handelt. Auch der Einfluss von Umweltfaktoren wird untersucht. Ebenso spielt ein Ungleichgewicht von verschiedenen Botenstoffen (insbesondere Dopamin und Noradrenalin) eine wesentliche Rolle.

Dies kann zu folgenden Beeinträchtigungen führen:

- Auf der Verhaltensebene
- Der kognitiven und motorischen Fähigkeiten (d.h. alles was die Wahrnehmung, das Lernen, Erinnern, Denken und Wissen betrifft)
- Der Steuerung der Gefühle

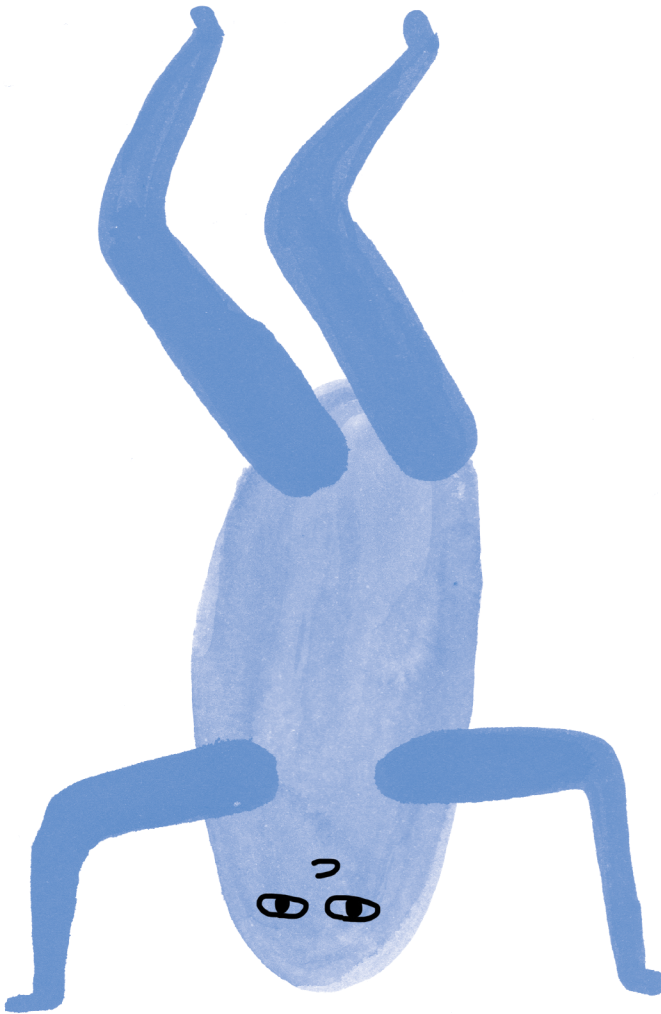
Die Unterfunktion im Stirnbereich führt dazu, dass Reize nicht genügend gefiltert werden (Reizfilterschwäche) und das Stirnhirn konstant mit Reizen überflutet wird. Diese Überflutung führt dazu, dass das Hirn ein fein verzweigtes Netz von Nervenbahnen anlegt und damit die Entwicklung von wichtigen Lernbahnen erschwert. ↲

adhs – was nun?

adhs – was nun?



↑ Bei ADHS wird das Gehirn konstant mit Reizen überflutet.



↑ ADHS kann sich in einem grossen Bewegungsdrang äussern.

ADHS – Wie äussert sich das?

adhs – was nun?

adhs – was nun?

ADHS äussert sich deshalb mit folgenden Symptomen:

- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- Impulsivität
- Ausgeprägte Unruhe, nach innen gerichtet (Hypoaktivität) oder nach aussen sichtbar (Hyperaktivität)

Diese drei Bereiche sind bei jeder betroffenen Person unterschiedlich stark ausgeprägt. Es gibt daher nicht eine Lösung für alle, sondern individuelle Lösungen für jede*n Einzelne*n. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass ADHS-Betroffene einen anderen Wahrnehmungs- und Reaktionsstil haben. ↵

ADHS – Was können wir tun?

Die gute Nachricht ist: Das Gehirn lässt sich verändern und trainieren.

Drei Bereiche sind besonders wichtig:

- Impulskontrolle/Inhibition
- Arbeitsgedächtnis
- Flexibilität

Die Impulskontrolle/Inhibition hilft:

- irrelevante Informationen oder Störreize zu kontrollieren
Beispiele: Herausplatzen mit Antworten, ungefragt dreinreden.
- Emotionen oder Handlungen die unnötig sind, zu unterdrücken
Beispiele: Im Vorbeigehen andere Kinder schubsen, bei den Geschwistern im Zimmer etwas holen, ohne zu fragen.
- Impulsives (unüberlegtes) Verhalten zu vermeiden

Beispiele: Aufgaben lösen, bevor die Aufgabe zu Ende gelesen wurde, auf Hausdächer, Bäume klettern ohne Gefahren zu bedenken.

Das Arbeitsgedächtnis hilft:

- Informationen kurzfristig und in sinnvoller Reihenfolge im Kopf zu behalten
Beispiele: Aus dem Keller Äpfel und Hundefutter holen, das Kellerfenster schließen und überall das Licht auslöschten. Drei Aufträge einer Lehrperson im Kopf behalten und nacheinander ausführen.

Die Flexibilität hilft:

- sich schnell auf neue Situationen einstellen können
- effizient zwischen Informationen oder Aufgaben hin und her zu wechseln
Beispiel: Wir bleiben heute zu Hause (ohne dass ein Drama daraus wird), obwohl ein Kinobesuch ausgemacht war, aber es kommt überraschend Besuch.
- Verschiedene Optionen unter verschiedenen Gesichtspunkten zu betrachten.
*Beispiel: Die Kindergärtnerin wechselt während den Ferien den Legoplatz zu einer Lesecke – ein*e ADHSler*in wird dagegen lauthals protestieren.*

Mit der bedarfsgerecht angepassten und individuellen, multimodalen Therapie werden gute Resultate erzielt. ↩



↑ Wird die Impulskontrolle trainiert, kann unüberlegtes Handeln vermieden werden.

erste Antworten



erste Antworten

Was bedeutet «multimodale Therapie»?

Stellen Sie sich eine Art Baukasten mit verschiedenen Werkzeugen vor. Es hat mehr Werkzeuge drin als man benötigt und man kann gezielt jene aussuchen, welche Erfolg versprechen. Man kann die Werkzeuge einzeln verwenden oder kombinieren. Die wichtigsten Werkzeuge in diesem Baukasten sind:

- Psychoedukation ist die Aufklärung und Beratung des Umfeldes wie Eltern, Erzieher*in, Lehrperson etc.
- Interventionen zur Verringerung der Symptomatik, heisst ein Umfeld schaffen, welches Betroffenen mehr Ruhe ermöglicht.
- Kognitive Verhaltenstherapien, das heisst lernen Denken, Fühlen und Handeln zu lenken
- Schuleigene Angebote und Therapien

- Ergotherapie, also das Steuern der Bewegungen und Arbeitsabläufe
- Zur multimodalen Therapie können Medikamente gehören. Diese werden ausschliesslich durch entsprechend ausgebildete Fachleute und nach ausführlicher Rücksprache und Einwilligung durch Eltern und Kind eingesetzt.
- Lerntherapie

Daneben gibt es viele weitere Therapie-Ansätze, mit welchen Ihrem Kind individuell geholfen werden kann. ↩

adhs – was nun?

adhs – was nun?



↑ Das Umfeld wird bei der multimodalen Therapie miteinbezogen.

ADHS – wie beeinflusst dies die Familie?

ADHS in der Familie hat immer auch einen Einfluss auf das Familienklima. Sowohl die Eltern als auch die Geschwister brauchen Verständnis und Geduld. Sie haben aber auch ein Recht auf Freiräume und Erholungszeiten.

Eltern

- Sie dürfen ohne schlechtes Gewissen externe Hilfe (Hütendienst, Coaching, Haushaltshilfe) beanspruchen. Wenn Sie sich selber ernst nehmen und Hilfe annehmen, haben Sie genügend Kraft, auch das Kind/die Kinder zu unterstützen.
- Menschen, die Ihnen guttun, sind wichtige soziale Kontakte. Diese zu pflegen bereichert.
- Nein sagen, sich abgrenzen und freundlich zu sich selber zu sein ist nicht einfach. elpos bietet Kurse und auch Entspannungsseminare zu diesem Thema an.

- Tagesstrukturen, feste Regeln, Zeitpläne können Sie für wiederkehrende Routineabläufe schriftlich festhalten. Lieber wenig Regeln aufstellen, dafür diese konsequent umsetzen. Das entlastet die ganze Familie.
- Vertrauen Sie darauf, dass es am Ende funktionieren wird, auch wenn es etwas länger dauert.
- Denken Sie daran, dass das Leben nicht perfekt ist und man auch spontan genießen und feiern darf.

... und wo bleiben die Geschwister?

Das ADHS-betroffene Kind hat Angst, dass die Eltern es weniger mögen als die anderen Geschwister. Die anderen Geschwister hingegen fühlen sich oft benachteiligt. Sie können mit einfachen, organisatorischen Massnahmen zur Entspannung beitragen.

- Klar festlegen, welche Gegenstände allen gehören und nach Absprache benutzt werden können. Welche Dinge sind für wen tabu?
- Räumliche Abgrenzung ermöglichen. Wenn eigene Zimmer vorhanden sind, ist das Betreten nur mit Genehmigung des/der «Bewohner*in» gestattet. Diese Genehmigung muss jedes Mal wieder neu eingeholt werden.
- Bei gemeinsamen Zimmern gibt es eine persönliche Ecke. Diese könnten durch verschiedenfarbige Spielteppiche oder niedere Regale gekennzeichnet werden.
- «Privatzeit» mit jedem einzelnen Kind festlegen. Das muss nicht lange sein. Das kann einfach «nur» Kuscheln sein. ↵

ADHS – Wer bietet Hilfe?

Die ADHS-Organisation elpos bietet:

- Fundierte und ganzheitliche Informationen zum Thema ADHS
- Beratung bei Erziehungs-, Familien- und Partnerschafts- und Berufsproblemen
- Beratung im Zusammenhang mit der Schule
- Triage von Fachstellen, Fachpersonen, Institutionen etc.
- ADHS-Coaching oder Trainingsmodule
- Referate, Workshops zu ADHS-Themen
- Führung von ADHS-Elterngesprächsgruppen
- ADHS-Kinderferienlager oder Weekend
- Sportliche Aktivitäten für ADHS-Kinder

Dies und noch vieles mehr finden Sie unter www.elpos.ch und bei Ihrem Regionalverein.



Die elpos Regionalvereine:

elpos Bern

Region: BE, FR, VS deutschsprachig

Telefon: 031 305 52 55

Web: www.elposbern.ch

Mail: bern@elpos.ch

elpos Nordwestschweiz

Region: BS, BL, SO, AG

Telefon: 061 302 20 66

Web: www.elposnordwest.ch

Mail: nordwestschweiz@elpos.ch

elpos Ostschweiz

Region: AI, AR, GR, SG, TG,

Fürstentum Liechtenstein

Telefon: 071 222 30 90

Web: www.elpos-ostschweiz.ch

Mail: ostschweiz@elpos.ch

elpos Zentralschweiz

Region: LU, NW, OW, SZ, UR, ZG

Telefon: 041 370 51 01

Web: www.elpos-zentralschweiz.ch

Mail: zentralschweiz@elpos.ch

elpos Zürich

Region: GL, SH, ZH

Telefon: 044 311 85 20

Web: www.elposzuerich.ch

Mail: zuerich@elpos.ch

adhs – was nun?

adhs – was nun?

elpos

Ausgabe: 3. Auflage, Februar 2022
Auflage: 10 500

Herausgeberin: ADHS-Organisation elpos Schweiz,
Parkstrasse 6, CH-3084 Wabern,
www.elpos.ch

Redaktion: Stefanie Nussbaumer und Kristina Rufer
Kommunikation ADHS-Organisation elpos Schweiz,
kommunikation@elpos.ch

Korrektorat: Monique Zurbrügg,
Vorstand ADHS-Organisation elpos Schweiz

Gestaltung: 7er Studio, Eva Wolf und Basil Linder,
www.7er-studio.ch

Illustrationen: 7er Studio

Druck: Jordi AG,
CH-3123 Belp, www.jordibelp.ch

Dieses Magazin ist auf Papier gedruckt,
das aus 100% Recyclingfasern hergestellt
und FSC®-zertifiziert ist.

Alle Rechte vorbehalten.

© ADHS-Organisation elpos Schweiz, Februar 2022

Mit Förderung des

MIGROS
kulturprozent

Profitieren Sie von
kostenlosen Beratungen,
informativen
Veranstaltungen und
fundierter Lektüre rund
um ADHS.

Werden Sie jetzt
Mitglied bei der
ADHS-Organisation
elpos in Ihrer Region.